

# Početní převaha - hrajme rychlý protiútok, trénujme situace s početní převahou.

*Autor: Michal Ježdík*

Mnoho basketbalových trenérů se snaží najít vhodná cvičení ke zdokonalování útočných i obranných činností hráčů při řešení situací založených na početní převaze útočníků nad obránci. V současném basketbale se kromě situací 2 na 1, 3 na 1 a 3 na 2 stále častěji setkáváme se situacemi 4 na 3, 5 na 4 nebo 5 proti 5, kdy obrana soupeře není zkonsolidována.

Také proto, že náš odpolední čas určený k tréninku je omezen, měli bychom dbát, aby cvičení zařazovaná do tréninkové jednotky byla ze všech hledisek co nejefektivnější, korelovala s naším konceptem hry a simulovala zápasové situace. Chtěl bych vám nabídnout cvičení, jehož častým zařazováním jsme, podle našeho názoru, schopni postupně zlepšovat řešení situací při početní převaze útočníků nad obránci a tím pádem zvýšit efektivitu hry v útočné fázi. Díky kontinuitě a zapojení 10 hráčů je cvičení i přirozeným strůjcem udržení kondiční úrovně družstva a přirozeně vytváří situace, které se běžně vyskytují v utkáních. Cvičení doporučujeme zařazovat do tréninkových jednotek 3x týdně (U16 a starší) – pokud hrajeme 1 utkání týdně. Pokud hrajeme 2 utkání o víkendu nebo během týdne, zařazovali jsme jej 2x týdně, vždy po dobu 18 minut. Hráčům nedáváme pouze za cíl efektivně vyřešit herní situace, ale vnímat a naučit se řešit transition game (přechodové fáze z útoku do obrany a z obrany do útoku). Úkolem hráčů může být například napadat hráče s míčem bezprostředně po zahájení driblinku s cílem zpomalit přechod soupeře na útočnou polovinu hřiště. Obránce hráče s míčem se aktivní prací nohou a paží snaží přinutit driblujícího hráče k co největšímu počtu změn směrů a driblující ruky, což vede k tomu, že driblující hráč ztrácí kontrolu nad postavením svých spoluhráčů a soupeřů, protože jeho prioritou se stává krytí míče. Často se paradoxně může stát, že v určitém momentu se obránce hráče s míčem dostává do postavení, kdy je v delší vzdálenosti od svého koše, než útočník s míčem, kterého brání (**obrázek 1**). Obránci hráčů bez míče musí v tomto případě zaujmout vždy postavení mezi míče a útočníkem, kterého brání (**obrázek 2**). Dovolím si upozornit, že je velmi těžké přesvědčit o tomto způsobu obrany hráče z našeho středoevropského regionu. Přesvědčit je o tom, že je



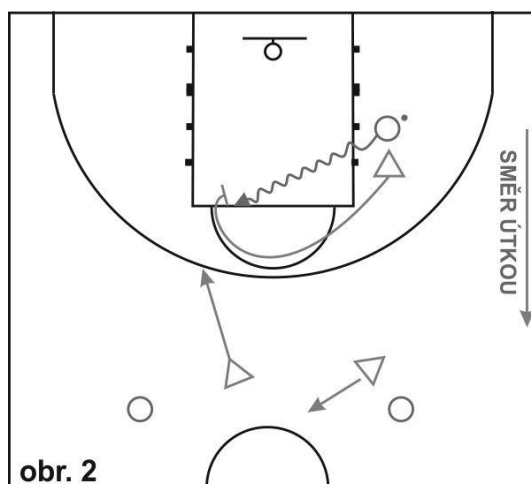
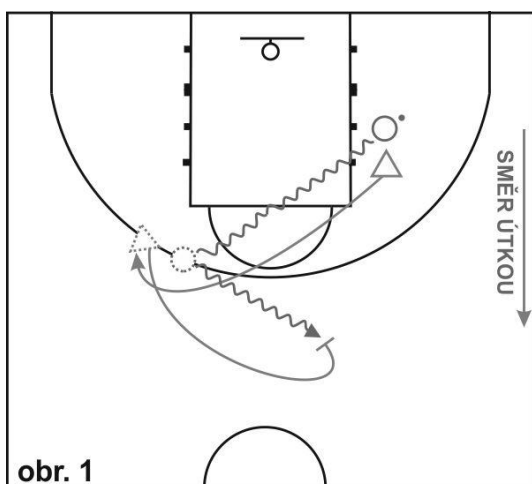
mnohem pravděpodobnější získat zpět míč pod kontrolu včasným napadáním hráče s míčem s řízeným odstupováním na základech principů „pomoc a vrať se“ (help and recover). Opačné řešení návratu do obrany, které je často k vidění v utkáních, sprint z přední poloviny hřiště do vymezeného území na zadní polovině, často až ke koncové čáře, a až poté vyběhnutí zpět směrem k tříbodovému oblouku (**obrázek 3**) je nevýhodné hned z několika důvodů. Jedním z nich je například umělé vytváření close out situací z pohledu obrany, druhým větší počet naběhaných metrů, což se může negativně projevit v závěru utkání, třetím pak třeba „otevření“ cesty soupeři do vymezeného území, což je často hlavním cílem prvního podkošového hráče soupeře. Odstranit tento neduh trvá často několik měsíců, během nichž musíte na hráče soustavně působit prostřednictvím cvičení zaměřených na danou problematiku, komunikací s hráči na dané téma, ukázkami chyb (ideálně z našich zápasů) a ukázkami sestřihů z utkání, ve kterých se družstvům podařilo včasným napadáním soupeře získat míč, nebo alespoň zpomalit přechod soupeři na útočnou polovinu. Když už téměř propadáte skepsi, vydržte, brzo dojdete k vytouženému cíli. Činnosti se začnou fixovat a tím pádem přinášet vytoužené ovoce v podobě menšího počtu obdržených jednoduchých košů soupeře.

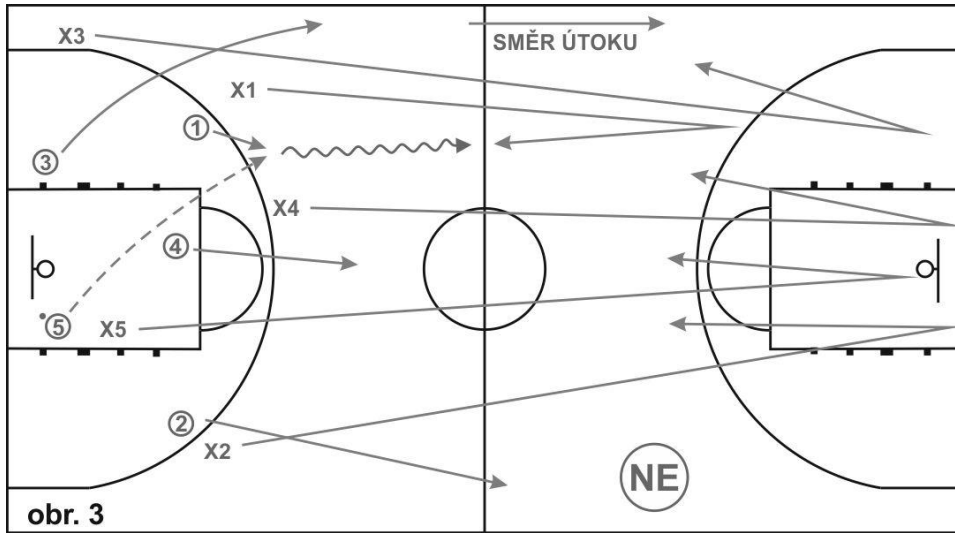
Naše cvičení je určeno pro neméně 10 hráčů. Základní postavení je znázorněno na **obrázku 4**, včetně posunu hráčů ve směru hodinových ručiček před každým novým zahájením. Pro lepší orientaci doporučujeme, aby hráči měli 2 barvy dresů, například hráči 1 – 5 trika světlé barvy a hráči 6 – 10 trika tmavá. Cvičení začíná střelou hráče 2 na koš, jeden z dvojice hráčů 1 a 3 odstavi hráče 2, aby se nemohl pohybovat směrem ke koši za vystřeleným míčem, druhý míč doskočí a ihned zahajuje protiútok 2 na 1 (hráči 1 a 3 útočí proti hráči 2) směrem na vzdálenější koš. Po zakončení nebo ztrátě míče útočí hráči 1, 2 a 3 proti obráncům 4 a 5 (řešení situace početní převahy 3 na 2). Obránci 4 a 5 začínají v oblasti u půlící čáry a vyrazí proti útočníkům v momentě, kdy bylo vystřeleno na koš, nebo došlo ke ztrátě míče. Jejich snahou je těsně bránit hráče s míčem, přičemž druhý obránce zaujímá postavení na spojnici koš – koš, blíže k vlastnímu koši. Po přihrávce si své role vymění. Po zakončení nebo ztrátě míče útočí hráči 1 – 5 proti obráncům 6 – 9, opět opačným směrem početní převaha 5 na 4). Obránci vyrážejí proti útočníkům, přičemž se domlouvají, kdo bude bránit hráče s míčem. Ostatní se řídí určenými pravidly, ale vždy na základech help and recover. Pokud hráč s míčem obejde svého obránce, nejbližší bránící spoluhráč jej přebere a původní obránce se musí co nejrychleji dostat „pod míč“. Po zakončení nebo ztrátě míče se do hry zapojuje



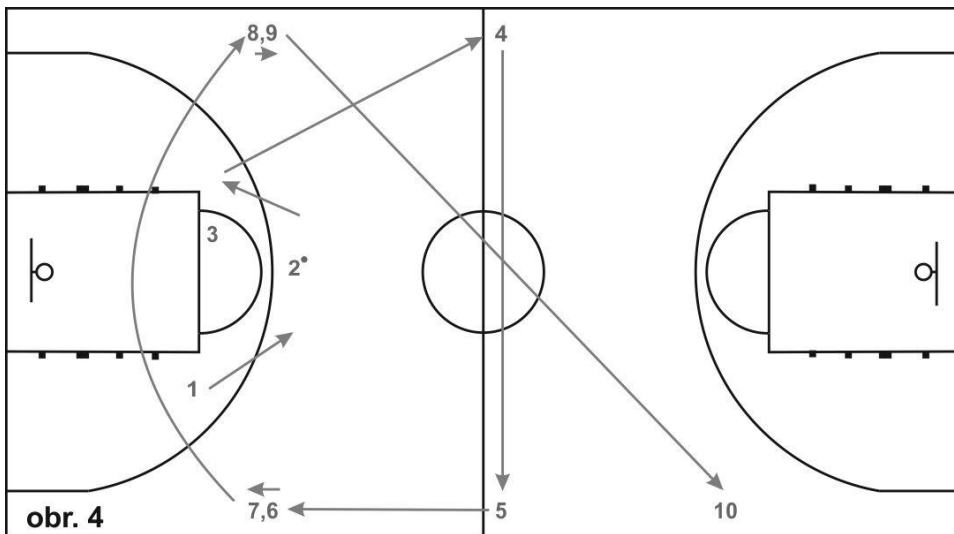
poslední bránící hráč 10 a útočníci řeší situaci 5 na 5 do nepostavené obrany, opět opačným směrem. Po úspěšném zakončení nebo ztrátě míče cvičení končí. Hráči se posunou o jedno místo směrem doprava (**obrázek 4**) a cvičení může začít znovu. Využijte pauzu k hodnocení první fáze a k zadání jednoduchých úkolů do fáze další. Doporučujeme, aby každý hráč vystřídal všech 10 míst.

Snažte se dát hráčům před zahájením cvičení pokud možno jednoduché úkoly, které budou směřovat jak k obraně, tak k útoku. Dávejte hráčům zpětnou vazbu z plnění zadaných úkolů a nešetřete chválou, pokud si to hráči zaslouží. Mezi jednoduché úkoly může například patřit kladení důrazu na zakončení z pod koše v situacích 2 na 1 a 3 na 2, nestřílet přes obranu v situacích 5 na 4 a 5 na 5, nebo napadání hráče s míčem na útočné polovině v transition defense (píšeme o tom v jiné části příspěvku) – **obrázek 5**, nebo nepustit hráče s míčem na útočné polovině do oblasti půlkruhu kolem čáry trestného hodu (**obrázek 6**), či snaha nedovolit soupeři zakončit z vymezeného území v situacích 5 na 4 a 5 na 5. Po každém vystřelení směrem na koš dbejte na odstavování útočníků a můžete přidat vyžadování jednoduché zvolání střela, když soupeři míč opustil ruku. Věříme, že i vám toto cvičení pomůže zlepšit řešení situací při početní převaze útočníků nad obránci a celkově hru v přechodových fázích. V neposlední řadě můžete cvičením zacílit na kondiční aspekt prostřednictvím herního cvičení. Pokud se k tomu rozhodnete, snažte se „zavřít“ oči při některých porušeních pravidel nebo určete maximální možný čas k zakončení každého útoku.

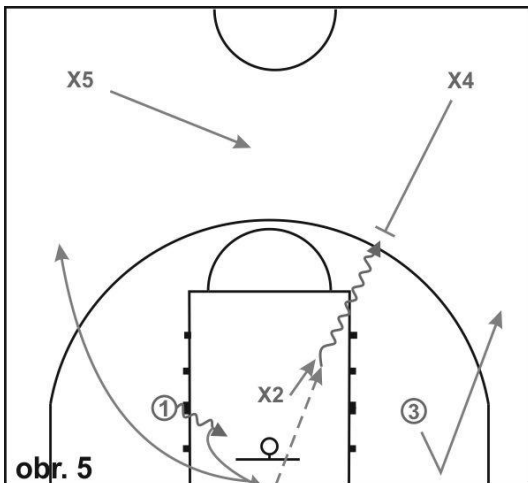




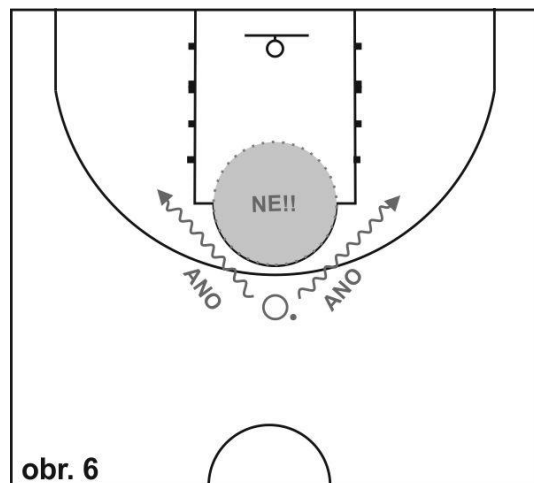
obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6